

តើខ្លឹមអាជការពារកូនខ្ពស់កុំពួរដែលដោយរបៀបណាបើខ្លឹម អ្នកមាននាក់ដូចនេះ?

- ត្រូវប្រឈមប្រឈមកុំពួរជាមួយរបស់អ្នកមកប៉ះកូនអ្នកបាន ។
- ត្រូវលាងដៃដូចស្អាតលូក្រាយពេលអ្នកប៉ះលាយខ្ពស់ជាទី
ប៉ះជាតិទីក្នុងខ្លួន, បុកិចិកភ្លាត់ ។
- ការពារដំឡើអ្នកកុំពួរប្រឡាក់កូនអ្នកដោយគ្របកនៅដំឡើ
បុមុខរបស់អ្នកបុកូនអ្នកទិន្នន័យក្រណាត់រុប្បធម៌ ។
- ត្រូវលាងសំអាតិជាមួយដែលកំពុងប្រឡាក់ដោយប្រិទិក
សាប្បី(ទីកសាប្បីមួយភាគិជ្ជកម្មជាហោចោះ) ។
- កុំទំនាក់ទំនាក់អាជាររបស់កូនអ្នកមុននិងបញ្ចូករា ។
- កុំប្រើប្រាស់អ្នកដែលកំពុងប្រឡាក់ដោយជ្រើនឯកជាមួយ
ជាមួយនិងកូនអ្នកមួយសោះ ។
- អ្នកអាចបំពេញដោយទិន្នន័យដោះអ្នកបានដោយគ្មានព្រមទាំងថ្មានកំពុង
បិទិនអ្នកបានទូលាការចាក់ចុំបង្ការរោគពិធីនៃរួចហើយ,បុកិចិក
ត្រូវឈប់បំពេញក្នុមពេលណាចុងដោះអ្នក ប្រែប្រឈមបានលើទៅ
លើដោះ ។

ដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត, សូមទូរសព្ទ: 1-800-525-01274

HEPATITIS B

ជំនឿរលាកចូលដោយរបៀបដំពុក ឬ
តើក្រោចចូលដោយរបៀបទារទារក្នុក
How to Protect Your Baby



អ្នករាបជាមួយដីនូវលក្ខខ្លួមដោយទេរាគដីរឿងបីហើយអ្នកមិនដឹង
ថ្មសោះប៉ុន្តែអ្នករាបចាក់វិធានការណ៍កំពង់រោន៖ ភ្នាក់មួយក្នុងដំបូល
ក្នុងទាន់ ។ សូមក្រែបុយនិងគ្រោះថ្នាក់ដោយយល់ចានក្នុងនិង
មិនទទួលនឹងគ្រោះពីរាគបណ្តាលសម្រួលិះឱ្យនេះទៅវិញក្រោយទ្វាសោះ ។

តើអ្នកមិនដឹងថាគារប្រើប្រាស់ការពាយខ្លួនគឺជាប្រព័ន្ធឌីជីថលទេ? ឬមិនជាប្រព័ន្ធឌីជីថលទេ?

ជំនួរលាក្ខើមដោយមេការជាឌុក ឬ គិតជាដីជើមយ៉ាងសារហានជាទិប់ផុត ។ គិរាបណ្តាលមកពីមេការជីវិស ឬ ហើយធ្វើតាមរយៈម្នាយដែលកៅតជីថេទេទៅទានកនៅពេលទៅក្នុងផ្ទៃ ។

តើអ្នកដឹងទៅថាគារសរាប់ជីវិតរបៀបណា

ເຕີມູນື້ນິ້ນເກີດເຫຼືອຝຶ່ນເບື້ອງກວບສ່ວນເກີດນິ້ນໂດຍ?

ទាក់កាត់ក្រុមដែលកែតាំងនេះ មិនបានឡាតាំងស្ថាបាយមានជាន់នេះទេ, ទៅការកំណែ
នៅក្នុងក្រុយខ្លោនដែលរាយការណាកម្មធម្មតា ឬនេះ ។ អ្នកដែលដឹងនេះនិងមាន
កែតាំងថ្មីមួយផាសកហារចានឯកជាតិថ្មី (Cirrhosis) និងជាតិមានការពេលគេនៅ
ក្នុងវិញ្ញុភ័ណ្ឌ ។

តើខ្លួនអាជីវកម្មរបស់ខ្លួនមួយដែលធ្វើបណ្តាញ?

សូមស្រួលការត្រួតពេញបែកអ្នកអំពីលទ្ធផលឈាមដែលគេយកទៅទិន្នន័យ ។ ហើយក្នុងមានភ័យតែតារាងបានក្នុងពីរក្នុងខ្លួន ។ នៅក្នុងខ្លួនមានចំណាំជាប់ជាប់សំរាប់ការងារដើម្បីនេះ ។ ទារកនះនឹងទទួលបានចំណាំថ្មានដោយចាប់បើក្នុងការងារទិន្នន័យ ។ អ្នកអំពីលទ្ធផលឈាមដែលគេយកទៅទិន្នន័យ និងចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន ។ ការងារនេះត្រូវបានធ្វើឡើងច្បាស់ ដើម្បីបានប្រើប្រាស់នូវការងារទិន្នន័យ ។ ក្នុងការងារទិន្នន័យ នឹងបានបង្ហាញពីរបៀប ។ បីប្រភេទបៀបដែលអ្នកអំពីលទ្ធផលឈាមដែលគេយកទៅទិន្នន័យ និងចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន ។ ដោយចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន និងចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន ។ ដោយចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន និងចំណាំសំរាប់អ្នកនៅក្នុងខ្លួន ។

ເຖິງພາບການກາງຕົກສາຮູ້ໃຈເອງກົດມາແຫ່ຍວຽກ?

សូមធ្វើតាមការណែនាំទៅខាងក្រោមខាងក្រោម យុវជនឡើង សមាជិកគ្រប់សារដទៃខ្លួន គ្នា
ទៅខ្លួន ព្រមទាំងគ្រប់គ្រងទីតាំងនិងចំណេះចំណេះដែលត្រូវបានរៀបចំឡើង។



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team